



保育園給食紹介

令和7年6月3日・17日（火）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・そぼろ卵焼き
ひじきの胡麻和え・雷汁
<おやつ>
のむヨーグルト
そらまめ・カステラ

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

【食材や調味料の量について】

- ・ 分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年6月

そぼろ卵焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	320g	(L5個)
スキムミルク	16g	(大さじ2と2/3)
水	16g	(大さじ1)
鶏挽肉	100g	
④	酒	8g (大さじ1/2)
	水	2g (小さじ1/3)
	塩	ひとつまみ
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- ① 鍋に鶏挽肉と④の調味料を入れて火にかけ、かき混ぜながら火を通す。
- ② 卵を割りほぐし、水で溶いたスキムミルクと①を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。(しっかり火を通す)
- ④ 少し冷ましてから切り分ける。

川崎市公立保育所 令和7年6月

ひじきの胡麻和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

人参	50g	(中1/4本)
もやし	120g	(1/2袋)
ほうれん草	90g	(3株)
[干ひじき	8g
	しょう油 (A)	2g (小さじ1/3)
白胡麻	13g	(大さじ1と1/2)
砂糖	8g	(大さじ1)
しょう油 (B)	9g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 人参は千切りにして、茹でておく。もやしは適当な長さに切って、茹でておく。
- ② ほうれん草はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。干ひじきは水でもどし、茹でてしょう油 (A) で乾炒りしておく。
- ③ すった白胡麻・砂糖・しょう油 (B) と混ぜ、水気を切った①・②を和える。

※ 胡麻は、炒ってからすると、香りがよいです。すり胡麻でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和7年6月

雷汁

《材料》 子ども4人分

かぶ	90g	(中1個)
かぶの葉	適量	
綿豆腐	100g	(1/3丁)
油	4g	(小さじ1)
だし汁	500ml	(2と1/2カップ)
塩	2g	(小さじ1/3)
しょう油	3g	(小さじ1/2)

《作り方》

- ① かぶは厚めのいちよう切りにする。
- ② かぶの葉は茹でて、1cm位の長さに切る。
- ③ 綿豆腐はさいの目に切る。
- ④ 鍋に油を熱し③を炒め、だし汁・①を加えて煮立て、かぶに火が通ったら塩・しょう油で味を調える。
- ⑤ 汁椀に④を注ぎ、かぶの葉を加える。

川崎市公立保育所 令和7年6月